

Perfis motivacionais de corredores de rua de elite e recreacionais

<https://doi.org/10.11606/issn.1981-4690.2022e36174872>

Marcus Vinicius da Silva*
Josária Ferraz Amaral*
Antônio Walter Senna Júnior**
Darlan Carnevali**
Renato Miranda**

*Departamento de Educação Física, Universidade Federal de Juiz de Fora, Governador Valadares, MG, Brasil.
**Universidade Federal de Juiz de Fora, Juiz de Fora, MG, Brasil.

Resumo

O objetivo do presente estudo foi investigar as diferenças motivacionais entre corredores de rua recreacionais e de elite. Foram recrutados 97 corredores de rua (sendo 64 do sexo masculino), subdividido em dois grupos, elite (E) (tempo em corridas oficiais de 10km igual ou inferior a 32 minutos para os voluntários do sexo masculino e igual ou inferior a 37 minutos para as voluntárias do sexo feminino) e recreacionais (R) (treinavam pelo menos três vezes por semana e que competiam pelo menos em provas regionais). Para investigar a teoria da Autodeterminação foi utilizado o Sport Motivation Scale (SMS). Os corredores de elite são mais motivados, tanto intrinsecamente (E: $17,98 \pm 2,40$; R: $16,86 \pm 2,58$; $p=0,04$) quanto extrinsecamente (E: $16,18 \pm 2,81$; R: $14,53 \pm 3,35$; $p=0,01$), contudo, em ambos os grupos a motivação intrínseca é maior do que a extrínseca ($p=0,01$). E ainda a motivação intrínseca para conhecer ($p=0,01$), a motivação extrínseca identificada ($p=0,05$) e a motivação extrínseca regulada externa ($p=0,01$) foi maior nos atletas de elite. Concluímos que as motivações intrínsecas são elevadas em ambos os grupos, o que possivelmente pode favorecer a manutenção desses atletas no processo de treino e competição, no entanto, provavelmente por questões de alta competitividade, a motivação extrínseca foi elevada nos atletas de elite.

PALAVRAS-CHAVE: Autodeterminação; Corridas de fundo; Motivação intrínseca; Alto-rendimento.

Introdução

Desde a década de 1970 as corridas de rua vêm atraindo muitos participantes, impulsionada inicialmente pela divulgação dos estudos do médico Kenneth Cooper. Essa modalidade pode ser disputada em distâncias compreendidas entre 5 km a 42,195 km (Maratona). Atualmente a corrida de rua no Brasil, tem apresentado um aumento no número de participantes, a Federação Paulista¹ aponta que 906 mil corredores participaram regularmente em corridas de rua no estado de São Paulo. Essas provas possuem uma característica peculiar, é um dos poucos esportes que reúne num mesmo local, pessoas com objetivos e níveis de rendimento distintos, desde atletas recreacionais,

que vislumbram completar o percurso a atletas de elite, que em muitas provas os vencedores são agraciados com prêmios em dinheiro.

A participação em eventos de corridas de rua atuam positivamente nos componentes motivacionais dos atletas recreacionais, por meio dessas participações os atletas traçam metas e se mantém engajados nos programas de treinamento de forma duradoura e qualitativa². Por outro lado, os corredores de elite, além dos benefícios psicossociais promovidos pela prática de corrida, dependem de boas colocações nas provas para receberem prêmios, que podem variar desde brindes promocionais a automóveis, contratos e cachês milionários.

Os diversos fatores pessoais e ambientais que impulsionam os atletas à participação e rendimento nos desportos podem ser explicados em parte pela teoria da motivação³, essa capacidade psicológica tem sido alvo de muitas pesquisas no processo de treino e competição esportiva^{4,5}. VALLERAND⁶ introduziu o modelo hierárquico baseado na teoria da autodeterminação³, que sugere uma explicação multidimensional da motivação e demonstra que ela pode ser intrínseca e/ou extrinsecamente motivada ou desmotivada.

A motivação intrínseca é caracterizada como a mais autodeterminada, na qual o indivíduo realiza a atividade pelo prazer que ela proporciona^{6,7}. Por outro lado, a motivação extrínseca se refere às condutas ligadas a fatores externos como, por exemplo, prêmios, torcida, apoio familiar, *status* social, entre outros. Já a desmotivação está ligada à desesperança com a prática daquele desporto, não despertando no indivíduo motivo para continuar praticar³.

As pesquisas sobre motivação para a prática de corridas de rua têm sido conduzidas com corredores recreacionais. BALBINOTTI⁸ encontraram que independente do sexo as

dimensões saúde, prazer e controle de estresse são as mais evidenciadas em homens e mulheres, apenas a dimensão a estética foi diferente entre os grupos, sendo maior nas mulheres. Por outro lado, MIZOGUSHI⁹ demonstrou que os homens apresentaram maiores escores de desmotivação e de motivação extrínseca em comparação as mulheres. Quando analisado as faixas etárias, os atletas mais jovens (18-28 anos) são mais extrinsecamente motivados para a sub-escala de regulação externa que atletas com idade igual ou superior a 29 anos⁹. Já o estudo de BALBINOTTI¹⁰ encontrou que atletas com mais de um ano de prática possuem as dimensões Sociabilidade e Competitividade mais importantes quando comparado com o grupo com menos de um ano de prática. Mesmo com diversos trabalhos investigando os tipos de motivação de corredores recreacionais, são escassas as pesquisas que investigaram se o perfil motivacional de corredores recreacionais é diferente do perfil de atletas de elite. Dessa forma, o presente estudo teve como objetivo investigar as diferenças motivacionais entre corredores de rua recreacionais e de elite.

Método

Amostra

A amostra foi não probabilística e intencional sendo constituída de 97 corredores de rua (sendo 64 do sexo masculino), subdivido em dois grupos, elite (E) e recreacionais (R). Todos os participantes treinavam a modalidade por um período igual ou superior a um ano. Compuseram o grupo de corredores de elite os voluntários federados que competiam nos níveis estadual, nacional e internacional, que realizavam mais de seis sessões de treino por semana, e que possuíam tempo em corridas oficiais de 10 km igual ou inferior a 32 minutos para os voluntários do sexo masculino e igual ou inferior a 37 minutos para as voluntárias do sexo feminino. Esses escores foram estabelecidos de acordo com os critérios de composição de pelotão de elite de grandes corridas de rua do Brasil. Foram incluídos no grupo de atletas recreacionais, os indivíduos que treinavam pelo menos três vezes por semana e que competiam pelo menos em provas regionais.

Foram excluídos os voluntários lesionados ou em

processo de recuperação, os que não competiram nos últimos 12 meses e os que possuíam período inferior há um ano de prática. A pesquisa foi realizada após a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, conforme normas éticas exigidas pela Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos da Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF), Juiz de Fora, MG, Brasil, protocolo CEP/UFJF 2544.284.2011, parecer n.º303.

Instrumentos

Foi aplicado questionário geral, com questões relacionadas tempo de prática, o número de sessões de treinamento por semana e o rendimento em provas de 10 km nos últimos seis meses. Para investigar a teoria da Autodeterminação de DECY e RYAN³ foi utilizado o *Sport Motivation Scale* (SMS)^{7,11} validado para a língua portuguesa¹² a qual passou a ser denominada por Escala de Motivação Esportiva (SMS-Br). A mesma é composta por 28 itens precedido de um enunciado: “Por que você pratica esporte?”, ao

qual se responde com uma escala tipo likert de 7 pontos, que variam desde “não corresponde em nada” a “corresponde exatamente”. Cada item se relaciona a cada tipologia da motivação.

Procedimentos

Os atletas foram esclarecidos sobre os propósitos da pesquisa e instrumento que seria utilizado e após concordarem em participar, assinaram o Termo de Consentimento Livre Esclarecido. Logo em seguida, os atletas responderam ao questionário geral e a escala de motivação desportiva SMS-BR. A coleta dos dados foi realizada em um ambiente livre de ruídos que pudessem influenciar a concentração do voluntário.

Resultados

A caracterização dos voluntários de acordo com o nível de rendimento é apresentada na TABELA 1.

A TABELA 2 apresenta as comparações das subescalas de motivação entre os grupos de rendimento. As motivações intrínseca, intrínseca para conhecer, extrínseca, extrínseca identificada e extrínseca regulada externa foram maiores no

Análise Estatística

Para verificar a normalidade da distribuição dos dados, utilizou-se o teste de *Shapiro-Wilk*. Empregou-se estatística descritiva por meio de médias e desvio-padrão para todas as variáveis analisadas. Com o objetivo de comparar os grupos masculino e feminino e os grupos recreacionais e elite, foi empregado o teste *t* de *student* para as variáveis que apresentaram distribuição normal, e o teste *Mann-Whitney* para as variáveis não paramétricas. Para comparar e verificar a interação entre as motivações intrínseca e extrínseca entre os grupos elite e recreacional, utilizou-se a ANOVA de medidas repetidas (tipo de motivação e grupo). Para a análise dos dados, foi utilizado o software *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS, versão 20.0). O nível de significância adotado foi $p < 0.05$.

grupo elite. A motivação intrínseca total foi superior ($p = 0,04$) no grupo Elite ($17,98 \pm 2,40$) quando comparada com o grupo recreacional ($16,86 \pm 2,58$). Do mesmo modo a motivação extrínseca total foi superior ($p = 0,01$) no grupo Elite ($16,18 \pm 2,81$) quando comparada com o grupo recreacional ($14,53 \pm 3,35$).

TABELA 1 - Características e nível de rendimento dos voluntários.

	Elite		Recreacionais	
	M (n=23)	F (n=11)	M (n=41)	F (n=22)
Idade (anos)	29,6±8,0	24,7±6,2	42,7±13,3	35,0±11,7
Tempo de prática (anos)	10,4±6,4	8,4±5,3	11,1±10,6	9,1±7,5
Nº de sessões semanais	9,8±2,1	8,8±1,7	5,3±1,9	5,3±1,5
Tempo 10km (min:ss)	30:44±0:59	34:56±0:49	45:05±7:59	47:20±6:16

Média ± desvio padrão;
M: masculino;
F: feminino;
n: número de voluntários.

TABELA 2 - Comparações das subescalas do SMS-BR entre os níveis de rendimento.

	Elite (n=34)	Recreacional (n=63)	p valor
MI_C	6,00±0,86*	5,23±1,26	0,00
MI_AO	5,69±1,15	5,32±1,29	0,16
MI_EE	6,27±0,71	6,30±0,68	0,88
ME_ID	5,77±0,96*	5,30±1,41	0,05
ME_IN	5,36±1,19	5,54±1,29	0,47
ME_RE	5,05±1,27*	3,67±1,61	0,00

MI: motivação intrínseca;
AO: atingir objetivo;
EE: experiência estimulantes,
ME: motivação extrínseca,
C: conhecer;
RE: regulada externa.
IN: introjetada;
ID: identificada *vs recreacional.

Não foram encontradas diferenças nas motivações quando comparamos homens e mulheres, em nenhuma das subescalas de motivação independentemente do grupo ($p=0,452-0,902$). Quando comparamos os sexos intragrupo, também não foram encontradas diferenças, os

dados estão representados na TABELA 3. A FIGURA 1 apresenta a comparação entre a motivação extrínseca e intrínseca intragrupo e interação. A motivação intrínseca foi maior em ambos os grupos ($p=0,01$), e as motivações intrínsecas e extrínsecas foram maiores no grupo elite ($p=0,013$).

TABELA 3 - Comparações das subescalas do SMS-BR entre sexos por grupo.

MI: motivação intrínseca;
AO: atingir objetivo;
EE: experiência estimulantes,
ME: motivação extrínseca,
C: conhecer;
RE: regulada externa.
IN: introjetada;
ID: identificada *vs recreacional.

	Elite			Recreacional		
	Homens	Mulheres	p valor	Homens	Mulheres	p valor
MI_C	6,08±0,88	5,86±0,88	0,51	5,36±1,2	5,00±1,21	0,26
MI_AO	5,82±1,15	5,45±1,20	0,41	5,26±1,39	5,45±1,11	0,55
MI_EE	6,30±0,75	6,23±0,68	0,76	6,33±0,66	6,25±0,77	0,68
ME_ID	5,86±0,88	5,59±1,14	0,50	5,42±1,47	5,09±1,30	0,38
ME_IN	5,28±1,27	5,52±1,06	0,57	5,76±1,17	5,16±1,46	0,10
ME_RE	5,08±1,29	5,00±1,32	0,87	3,68±1,69	3,67±1,50	0,97

MI: motivação intrínseca,
ME: motivação extrínseca;
* vs motivação intrínseca ($p=0,01$);
** vs elite ($p=0,013$).

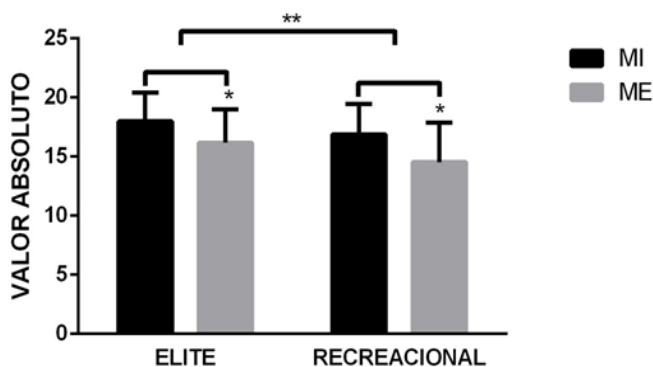


FIGURA 1 - Comparação da motivação intrínseca e extrínseca.

Discussão

O principal resultado desse estudo foi que os corredores de elite são mais motivados, tanto intrinsecamente quanto extrinsecamente quando comparado aos atletas recreacionais, contudo, em ambos os grupos a motivação intrínseca é maior do que a extrínseca.

A motivação extrínseca, que é a média das motivações identificada, introjetada e regulada externa, foi maior no grupo de elite quando

comparado com o recreacional. Os corredores de rua profissionais, além de vivenciarem todos os benefícios psicofisiológicos proporcionado pelo treinamento, necessitam também, na sua grande maioria, de conquistar prêmios, pois, em muitos casos, os mesmos representam a principal fonte de renda desses esportistas. Dessa forma, é comum que atletas de elite compitam quase todos os finais semanas em provas que

possuem premiação em espécie. Esse contexto explica os resultados do nosso estudo, em que corredores de elite apresentaram maior motivação extrínseca regulada externa quando comparado com o grupo recreacional. Estudo conduzido por ZAAR¹³ com corredores de elite, reportou que eles se motivavam pela competitividade e prazer, corroborando dessa forma com os nossos achados, em que as questões extrínsecas são mais relevantes para os atletas profissionais. Por outro lado, os atletas recreacionais não possuem tantos anseios com premiação em dinheiro ou material, como os atletas de elite, tanto é que a motivação extrínseca regulada externa foi o menor escore de motivação nesse grupo. O prazer, a sociabilidade e os benefícios fisiológicos são suficientes para manter atletas recreacionais engajados na prática das corridas de rua^{2,10}.

Devido às oportunidades financeiras que o esporte de alto rendimento proporciona, como contratos milionários, prêmios, participação em campanhas publicitárias¹⁴ os corredores profissionais vislumbram uma transformação social e profissional, caso consigam elevar seu desempenho. Esse fato, explica maiores valores de motivação extrínseca identificada no grupo elite, pois essa motivação se relaciona a valorização que o atleta atribui a modalidade para o seu crescimento pessoal.

Além de maiores escores de motivação extrínseca, o grupo de elite apresentou valores superiores de motivação intrínseca quando comparado com o grupo de recreacionais. Para se manterem engajados em longos períodos de treinamento realizando diversas sessões de treinamento por semana (10 a 15 sessões, 160 a 180 km/semana)¹⁵, os atletas de elite necessitam de elevada motivação intrínseca. HEMERY¹⁶ questionando atletas de atletismo de alto rendimento sobre os motivos pelos quais eles correm competitivamente, observou elevado componente intrínseco, a seguinte resposta de um voluntário ilustra esse componente: “eu faço simplesmente porque eu quero [...] conseguir o melhor por todo esforço que faço naquilo.” Além disso, a motivação intrínseca para conhecer, definida pelos fatores pessoais ligados a curiosidade e busca do atleta para compreender a modalidade praticada, por exemplo, novas técnicas de treinamento, foi maior no grupo de elite. Isso se explica, pelo maior necessidade desses em envolver com o esporte para aprimoramento da performance¹⁶. Estudo realizado por GONZALEZ, VALLE, e MÁRQUEZ¹⁷, segundo o qual atletas envolvidos no desporto competitivo são mais

motivados por questões intrínsecas do que praticantes de desporto de participação.

No entanto quando analisamos os resultados intragrupo, em ambos os grupos a motivação intrínseca foi maior do que a extrínseca. Algum tipo de incentivo externo (motivação extrínseca) é importante para que as pessoas iniciem uma atividade física ou esportiva, elas geralmente começam extrínsecamente motivadas². Segundo MALLETT HARANHAN¹⁸ a motivação extrínseca, como prêmios, serve para reforçar a competência do atleta de elite, dessa forma atua na ampliação da motivação intrínseca. Programas que incentivem a prática de corridas para corredores recreacionais são muito importantes, pois possibilitam às pessoas a oportunidade de experimentarem esse esporte, mas o fomento da motivação intrínseca é importante para que as pessoas permaneçam engajadas na prática².

Estudos apontam que ambas as motivações são importantes no processo treinamento e nas competições^{5,18,19}. No entanto outros trabalhos encontraram a motivação intrínseca como maior predominância comparada com a extrínseca^{13,17,20}. De modo similar, MALLETT e HARANHAN¹⁷ e KROUS et al.²⁰ também revelaram que os atletas eram mais motivados pelas metas e realizações pessoais do que por incentivos financeiros. Adicionalmente, ZAAR e BALBINOTTI¹³ e SOUZA et al.²¹ em estudo com atletas do atletismo, também encontraram a motivação intrínseca com maior predominância, ao comparar com a extrínseca, nesses atletas. Contudo, tanto atletas profissionais quanto recreacionais não dependem unicamente de fatores internos para se manterem motivados. A motivação extrínseca auxilia de forma positiva no envolvimento do atleta na tarefa⁵. AMOROSE e HORN²², ao estudar as relações entre as motivações extrínsecas e intrínsecas em atletas universitários de futebol americano, verificaram que os jogadores que a recebiam bolsa de estudo possuíam menor envolvimento com a modalidade do que os atletas que não a recebiam. Todavia, estudos demonstraram que a atuação do treinador tem maior predominância na motivação intrínseca do que o fato de o atleta possuir ou não bolsa²³. Para WEINBERG e GOULD²⁴, quando a bolsa exerce o papel informativo, ou seja, simplesmente ratifica que o atleta é bom, ela pode não diminuir a motivação intrínseca. Contudo, quando ela assume o aspecto controlador, caracterizada por cobrança, punições ao atleta, como realização de tarefas sacrificantes, a mesma pode influenciar negativamente os níveis de motivação intrínseca.

MIZOGUCHI et al.⁹ encontraram que a Motivação intrínseca para experiências estimulantes, em corredores recreacionais apresentou maiores escores, de acordo com DECI e RYAN³ significa que os corredores de rua participam dos eventos para experimentar sensações estimulantes. Desta maneira, a participação em competições é um importante incentivo para atletas recreacionais continuarem a praticar o esporte. MALLETT e HANRAHAN¹⁷ encontraram ao estudarem corredores de fundo olímpicos, que as motivações mudam com o tempo, o dinheiro e a busca pela vitória não são as principais fontes motivadoras, pelo contrário, a percepção de ser competente é mais influente.

No presente estudo, não foi encontrado diferença em nenhuma subescala entre o grupo masculino e feminino, corroborando com outros estudos^{7,11}. De outra forma, SILVA et al.²⁵ com corredores de diversas provas do atletismo, encontraram maiores índices de motivação intrínseca em mulheres, confirmando os achados da pesquisa com atletas gregos²⁶. Contudo, em outras pesquisas^{12,22,27}, os homens apresentaram todos os índices de motivação superior aos das mulheres. MIZOGUCHI et al.⁹ ao analisar corredores de rua, encontram que os homens apresentaram maiores escores das motivações extrínsecas de regulação externa, de introjeção e de identificação, quando comparado com as mulheres. Diante disso,

os achados da literatura são inconclusivos sobre a influência do sexo na motivação. O nível e tipologia de motivação entre homens e mulheres parecem variar de acordo o esporte, não apresentando um padrão. No presente estudo, com atletas de fundo, algumas tipologias de motivação foram influenciadas pelo nível de rendimento dos atletas independentemente do gênero.

Espera-se, com este estudo, que treinadores e profissionais ligados ao esporte competitivo levem em consideração as questões relacionadas à motivação dos atletas. As questões relacionadas à motivação extrínsecas são muito presentes nas corridas de rua, como premiações em espécie, automóveis, cachês para quebra de recordes bem como contratos publicitários, entre outros. Contudo, se o foco da atenção do atleta for demasiadamente voltado para os componentes extrínsecos, o mesmo pode não se manter engajado no programa treino. Adicionalmente os profissionais devem estipular estratégias e intervenções no dia a dia de treino para que a motivação intrínseca seja sempre mantida no processo de treino, tanto para atletas de elite quanto para os recreacionais. Fazem-se necessários estudos que envolvam a análise de outras capacidades psicológicas de corredores de rua para entender melhor como elas se relacionam e modulam o tipos de motivação.

Considerações finais

Em síntese, concluímos que a motivação extrínseca e intrínseca foi maior nos atletas de elite, contudo, em ambos os grupos a motivação intrínseca foi maior do que a

extrínseca, o que, possivelmente, favorece a manutenção desses atletas no processo de treino e competição, e ainda as motivações não foram diferentes entre o sexo.

Abstract

Motivational profiles of elite and recreational road runners.

The aim of the present study was to investigate the motivational differences between recreational and elite road runners. Road runners (97 athletes being 64 men) were recruited, divided into two groups, elite (E) (time in official competition of 10km equal to or less than 32 minutes for male volunteers and equal to or less than 37 minutes for female volunteers) and recreational (R) (trained at least three times a week and competed at least in regional events). The Sport Motivation Scale (SMS) was used to investigate the theory of Self-Determination. Elite runners are more motivated, both intrinsically (E: 17.98 ± 2.40 ; R: 16.86 ± 2.58 ; $p=0.04$) and extrinsically (E: 16.18 ± 2.81 ; R: 14.53 ± 3.35 ; $p=0.01$), however, in both groups the intrinsic motivation is greater than the extrinsic ($p=0.01$). And yet the intrinsic motivation to know ($p=0.01$), the identified extrinsic motivation ($p=0.05$) and the external regulated extrinsic motivation ($p=0.01$) were higher in elite athletes. We conclude that intrinsic motivations are high in both groups, which may possibly favor the maintenance of these athletes in the training and competition process, however, probably for reasons of high competitiveness, extrinsic motivation was high in elite athletes.

KEYWORDS: Self-determination; Road runners; Intrinsic motivation; High-performance.

Referências

1. Federação Paulista de Atletismo. Corrida de rua: estatística 2016. Disponível em: <http://www.atletismofpa.org.br/estatistica-2016.html>,67. Acesso em: 30 maio 2020.
2. Massarella FL, Winterstein PJ. A motivação e o estado mental flow em corredores de rua. *Rev Mov.* 2009;15(2):45-68.
3. Deci EL, Ryan RM. *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*, New York: Plenum Press; 1985.
4. Alonso JN, Lucas JM, Izquierdo JG. Propiedades psicométricas de la versión española de la escala de motivación Deportiva. *Rev Psicol Deport.* 2007;16(2):211-23.
5. Miranda R, Bara Filho MG. *Construindo um Atleta Vencedor: uma abordagem psicofísica do esporte*. Porto Alegre: Artmed; 2008.
6. Vallerand RJ. Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. In: Zanna M, editor. *Adv Exp Social Psychol.* 1997;29:271-360.
7. Briere N, Vallerand R, Blais N, Pelletier L. Développement et validation d'une mesure de motivation intrinsèque, extrinsèque et d'amotivation en contexte sportif : l'Échelle de motivation dans les sports (EMS). *Int J Sport Psychol.* 1995; 26:465-89.
8. Balbinotti MAA, et al. Perfil Motivacional de Atletas corredores de rua: estudo comparativo segundo o sexo. *Rev Min Ed Fís.* 2012;3(7):2051-62.
9. Mizoguchi MV, Garcia WF, Nazario PF, Lara BM. Análise dos níveis motivacionais dos corredores de rua de Bragança Paulista. *Rev Bras Psicol Esporte.* 2016;6(1):1-12.
10. Balbinotti MAA, Gonçalves GHT, Klering RT, Wiethaeuper D, Balbinotti CAA. Perfis motivacionais de corredores de rua com diferentes tempos de prática. *Rev Bras Ciênc. Esporte.* 2016;37(1): 65-73. doi.org/10.1016/j.rbce.2013.08.001
11. Pelletier LG, Fortier MS, Vallerand RJ, Tuson KM, Brière NM, Blais MR. Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The Sport Motivation Scale (SMS). *J Sport Exer. Psycho.* 1995;17:35-53.
12. Bara Filho MG, Andrade D, Miranda R, Nuñez JL, Martin-Albó J, Ribas PR. Preliminary validation of a Brazilian version of the sport motivation scale. *Uni Psychol.*, 2010;10: 363-372.
13. Zaar A, Balbinotti, MA. Um estudo descritivo das dimensões motivacionais dos atletas corredores de 5.000 e 10.000metros do Troféu Brasil de atletismo. *EF Deportes.* 2011;15:152.

14. Silva ML, Rubio K. Superação no esporte: limites individuais ou sociais. *Rev Port. Ciênc Desp.* 2003;3(3): 69-76.
15. Billat V, et al. Training and bioenergetic characteristics in elite male and female Kenyan runners. *Med Sci Sports Exerc.* 2003;35(2):297-304. doi: 10.1123/ijsspp.7.2.92.
16. Hemery D. *Sport excellence: what makes a champion.* New York: Wilwey; 1991.
17. Mallet C, Hanrahan, SJ. Elite athletes: why does the fire burn so brightly? *Psychol Sport Exerc.* 2004;5:182-200. doi:10.1016/S1469-0292(02)00043-2.
18. Gonzalez OM, Valle AS, Márquez S. Autodeterminación y adherencia al ejercicio: estado de la cuestión self-determination and exercise adherence: state-of-the-art. *Int J Sports Med.* 2011;7(25):287-304. doi: 10.5232/ricyde2011.02504.
19. Silva MV, Amaral JF, Miranda R. Características motivacionais de corredores de diferentes provas do atletismo. *Rev Port Ciênc do Desporto.* 2017;(S2.A):115-126.
20. Krouse RZ, Ransdell LB, Lucas SM, Pritchard ME. Motivation, goal orientation, coaching, and training habits of women ultrarunners. *J Strength Cond Res.* 2011;25(10):2835-42. doi: 10.1519/JSC.0b013e318204caa0.
21. Souza RS, Lima JR, Werneck FZ, Bara Filho MG, Freitas, JV. Motivação de jovens e adultos para o treinamento do atletismo. *Pensar Prát.* 2016;19(4):914-25.
22. Amorose AJ, Horn TS. Intrinsic motivation: relationships with collegiate athletes' gender, scholarship status, and perceptions of their coaches' behavior. *J Sport Exerc Psychology.* 2000;22:63-84. doi: 10.1123/jsep.22.1.63.
23. Hollemback J, Amorose A. Perceived coaching behaviors and college athletes' intrinsic motivation: a test of self-determination theory. *J App Sport Psychol.* 2005;17(1):20-36. doi: 10.1080/10413200590907540.
24. Weinberg R, Gould D. *Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício.* Porto Alegre: Artmed; 2008.
25. Silva R, Matias T, Viana M, Andrade A. Relação da prática de exercícios físicos e fatores associados às regulações motivacionais de adolescentes brasileiros. *Motricidade.* 2012;8(2):8-21. doi: 106063/motricidade.8(2).708.
26. Doganis G. Development of a Greek version of the Sport Motivation Scale. *Percept Mot Skills.* 2000;90(2):505-12. doi:10.2466/PMS.90.2.505-512.
27. Coimbra DR, Gomes SS, Oliveira HZ, Rezende RA, Castro D, Miranda R, Bara Filho MG. Características motivacionais de atletas brasileiros. *Motricidade.* 2013;9(4): 64-72. doi: 10.6063/motricidade.9(4).1179.

ENDEREÇO

Marcus Vinicius da Silva
Departamento de Educação Física
Universidade Federal de Juiz de Fora
Campus Governador Valadares
Av. Dr. Raimundo Monteiro Rezende, nº 330 - Centro
Governador Valadares - MG - Brasil
E-mail: marcus.silva@ufjf.br

Submetido: 17/09/2020

Revisado: 29/12/2021

Aceito: 04/01/2022